

健康的女人最美丽



中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅

《大众医学》执行主编 贾永兴

特别推荐

女性常见病症的最佳 对症方案 (下)

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著
(《预防》杂志编辑)

齐宝鑫 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

为疲劳、贫血、乳房疼痛、肾结石、湿疹、食物过敏、痛风、头痛、胃胀气
等35种常见疾病提供具体可行的营养治疗、医疗参考、生活方式策略。



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books
for Women

女性常见病症的最佳 对症方案 (下)

[英] 苏珊·金·布鲁门萨尔等 著 齐宝鑫 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE



中国轻工业出版社

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活方式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

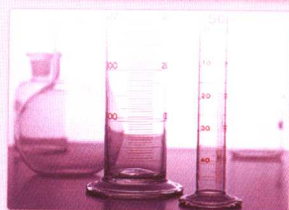
策 划：赵 平

装帧设计：严 冬 白雪艳

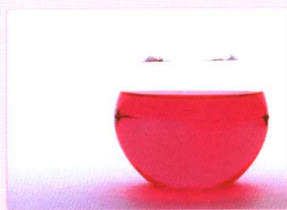
营销支持：王炜青

Contents

- 第一章 腹泻/1
- 第二章 尿路感染/3
- 第三章 颞下颌关节紊乱症/6
- 第四章 扭伤/9
- 第五章 帕金森症/12
- 第六章 膀胱失控/15
- 第七章 疲劳/19
- 第八章 贫血/25
- 第九章 荨麻疹/29
- 第十章 乳房疼痛/33
- 第十一章 肾结石/36
- 第十二章 肾脏疾病/40
- 第十三章 湿疹/43
- 第十四章 食物过敏/46
- 第十五章 痛风/52
- 第十六章 头皮屑/55
- 第十七章 头痛/58

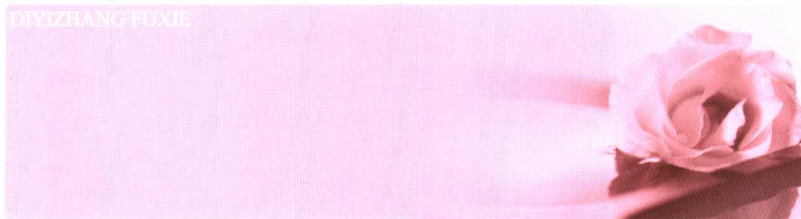


- 第十八章 头晕眼花/65
- 第十九章 腿部无眠综合征/68
- 第二十章 脱发/71
- 第二十一章 胃食管反流病/75
- 第二十二章 胃胀气(打嗝)/78
- 第二十三章 小便失禁/80
- 第二十四章 哮喘/85
- 第二十五章 纤维肌痛/89
- 第二十六章 牙斑/95
- 第二十七章 牙龈疾病/98
- 第二十八章 咽喉疼痛/101
- 第二十九章 眼睛干涩/104
- 第三十章 抑郁症/106
- 第三十一章 阴道感染/109
- 第三十二章 阴道干燥/114
- 第三十三章 痔疮/116
- 第三十四章 坐骨神经痛/119
- 营养素补充剂安全服用指南/122



第一章 腹 泻

DIYIZHANG FUXIE



腹泻是如此的普遍,随便留意一下就能发现很多男性或者女性每年有大约四次大便稀薄、呈水性的腹泻。医生们把腹泻分为两种类型:一种是急性腹泻,这种腹泻可以在几天之内消失,主要是由于肠道感染引起,或者是由于在你最喜欢吃的食物里面的辣椒导致的;另一种是慢性腹泻,这种腹泻可以持续三周或者更长的时间。慢性腹泻也是由于感染或者更严重的情况,如糖尿病或者是由肠道发炎引起的。

通常腹泻不需要药物治疗,非处方的抗腹泻药疗效显著,但是它们也可以将细菌和寄生虫诱入肠内,延缓恢复的时间。

以下这些方法可以有效地减缓

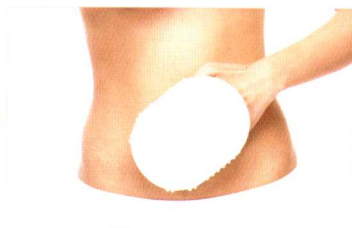
腹泻带来的不适,加快腹泻恢复。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

试试酸奶 如果是由于感染引起的腹泻,一杯酸奶可能会让你感觉舒服些。它能够帮助维持消化道的有益细菌与有害细菌的平衡。

参照 BRAT 饮食法 这四个字母分别代表香蕉、大米、苹果酱和吐司的第一个英文字母,这几种食物



都很容易让身体消化。采用这种饮食方法,只需几天时间,肠道就可以慢慢恢复。

多喝液体 腹泻会让身体损失大量的水分,水分从身体中流失的同时,你也流失了维持身体健康的矿物电解质。普通的水也可以代替液体,但是它不可以代替电解质。

你还可以补充含有其他成分的液体,比如鸡汤。你也可以从药店买到再生水药物,比如 Pedialyte。成人也可以服用这些药。

长期治疗方案

家居疗法

考虑换一种口香糖 无糖口香糖含有人造甘露醇以及山梨醇。一些人服用后会导致糖尿病。

在饮食中减少一些热量的摄入 尽管辣椒能让比萨更美味,也能让腊肉馅玉米卷饼和其他佳肴更可口。但是,它里面含有一种特别强烈的成分即辣椒素,辣椒素这种成分也会导致大便脱水、干涩。

经常洗手 如果能够经常洗手,尤其是吃饭之前、大小便之后洗手,能够大大降低胃肠道感染的几率。

旅行时要注意饮食卫生 很多人在旅游季节中染上腹泻,这并不是偶然的巧合现象。旅行目的地的

水的质量和饮食卫生情况并不是每时每刻都令人满意,而你的肠胃就有可能为此付出代价。以下是旅行时需要重点注意的事项:

用瓶装水刷牙、漱口。饮用瓶装洁净的水,尽量避免饮用加冰块的水。因为冰块往往是由不洁净的水加工而成的,不能确定冰块是由消毒过的水做成的就不要去喝。

要吃能够去皮的水果。比如,木瓜、菠萝或者芒果。

少食用未煮熟的蔬菜或凉拌的蔬菜沙拉。

要在餐馆里吃饭。街头商贩出售的小吃具有浓郁的地方特色,但是他们出售的小吃往往含有大量的细菌,受污染的几率比较高。

我的体会

康奈尔大学威尔医学院肠胃学与肝病学副教授、医学博士克里斯汀·L. 弗里索拉经常到国外旅行,以下是她如何保护自己的技巧:

我经常服用 Pepto-Bismol 片来预防腹泻。每天服两次,一次一片。它便于携带,你甚至可以放在钱包里的小袋子里面。

而有些服用 Pepto-Bismol 片的人也会在发现舌头发黑、大便变黑的时候感到担心。完全不用担心,这是身体对药物的正常反应。

第二章 尿路感染

DIERZHANG NIAOLU GANRAN



尿路感染这种病易于治疗，一般都不严重，但尿路感染极为普遍。每五位女性中就会有一位在她一生中的某些时候有尿路感染(UTIs)发生，也有一些女性反复遭受尿路感染的袭击。

发生在膀胱的尿路感染被称为膀胱炎；而感染发生在尿道(尿液排出体外的通道管)的叫作尿道炎；感染发生在肾脏的(最严重的一种)被称为肾盂肾炎。

当肛门周围的细菌进入尿道开始繁殖时就会引发尿道感染。性交是尿道感染常见的诱因，但是性欲不旺盛的女性也会患尿路感染。

如果你怀疑自己患了尿路感

染，那就要马上去看医生。你自己也可以根据一些症状给自己做个诊断。例如，典型膀胱炎的症状主要包括撒尿时有灼痛感、尿频(刚刚去完厕所，却有强烈的尿意)。医生需要进行一些化验检查来确保感染是否扩散到身体的其他部位。

开始服用抗生素类药物后，那些不适的感觉通常会在一两天内消除，之后你可以制定一些措施来防止感染复发。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

用热敷法缓解不适 在下腹部放上一个暖水袋或加热垫，这能



使你在等待抗生素药起效之前,缓解难以忍受的痉挛。

几天不喝咖啡及酒类 咖啡和酒精都会使你已受感染的尿道受到刺激,咖啡和其他含咖啡因的饮料也会刺激排尿,增强不适感。

替代疗法

避免食用酸性食物 橙汁、草莓、醋和其他含酸性的食物会使膀胱内的环境更适宜细菌滋生,患尿道感染者时食用这些食物会加重炎症。

把豆制品放在一边 与香蕉、坚果、奶酪和酒一样,豆类食物中

含有生物胺,这类氨基酸会影响到膀胱内的感知神经纤维。在尿道被感染时吃这些食物会导致尿频。

医疗参考

向医生咨询补充雌性激素

如果你已过了闭经期而且尿道感染很频繁,那就可以用激素替代疗法,这很适合你的情况。服用小剂量的雌二醇。雌二醇是一种雌性激素,它可以增强尿道和阴道的组织,有助于预防感染。

长期有效的治疗方案

家居疗法

洗去细菌 清除尿道周围的细菌是有效预防尿道感染的最佳策略之一。性行为之前要清洗外阴部,在性交前及性交后马上排尿。排便之后要从前往后擦肛门,这就可以防止肛门的细菌进入阴道口。

考虑换一种避孕用具 使用子宫帽的女性患尿道感染的几率更高。如果你用的是子宫帽,又有周期性反复感染,那就和医生商量换用其他避孕用具。

每天喝八杯水 水会阻止已经在进行的感染,水还可以稀释尿液从而降低引发感染的细菌的密集度。饮水也可以加速排尿,有助于将膀胱中的细菌冲走。

保持自然干净 冲洗阴道,使

用除臭喷剂,以及其他“女性”用品都会刺激尿道,加速感染。用肥皂和清水来清洗既干净有效,又无刺激性。

替代疗法

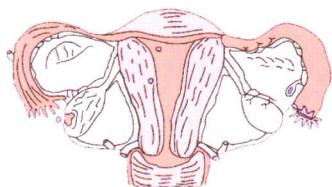
每天喝一杯越橘汁 越橘汁中含有一种原花色素的化学成分,它有助于防止细菌贴于尿道内的细胞上。蓝莓中也含有同样的有效成分。

医疗参考

和医生一起制定诊断治疗计划 尽管抗生素药物对尿道感染治疗起效很快,但只有用医生开具的处方可买到抗生素。也就是说你得忍着这些症状直到能见到医生为止。经常患尿道感染的女性有时一有症状发作,就打电话请医生为她们开抗生素药。如果感染并不复杂而且医生对你的健康状况以及患病史都了如指掌的话,这是一种很明智的做法。

给每位女性患者的三点建议:

1. 吃抗生素药。抗生素药对于治疗尿道感染效果极佳。大多



数患者可以在一次性服用三倍的剂量后就痊愈,这比过去一周疗程的治疗方便多了。

2. 喝加有小苏打的水。它能使尿液在24小时内碱性保持高数值,从而改变细菌赖以繁殖的酸性环境。

有症状发作时,在一杯水中加入1/4茶匙的小苏打,搅匀喝完。每天一次直到症状减轻。

3. 用橙色丸缓解不适感。一种叫盐酸非那吡啶的非处方药(如哌地姆 Pyridium),会使尿液变成橙色。这种药能消除膀胱的炎症,它可以和抗生素同时服用以缓解不适。

什么时候该去看医生?

如果你有肋腹疼痛、排尿困难、尿灼热或尿频症状,就应立即去看医生。这些都是尿道感染的典型症状。

如果你肋腹疼痛、发烧、打颤、呕吐、恶心的同时还伴有尿道感染的典型症状。你可能患了一种严重的肾脏感染疾病,即肾盂肾炎,它有潜在危险性,必须立即去看医生。

如果你感到下腹部有压力,而且尿液有浓重的臭味,感染可能在膀胱内,即膀胱炎。

第三章 颞下颌关节紊乱症

DISANZHANG NIEXIAHE GUANJIE WENLUANZHENG



在所有的人体关节中,颌关节也许是最忙的了,我们吃饭、喝水、说话,甚至打哈欠的时候,它都在平静地上下运动。

如果肌肉和颌关节不完全吻合,就会产生错位的疼痛感,肌肉

可能会被拉紧收缩甚至引起痉挛,从而导致颞下颌关节紊乱症。

除了下颌疼痛,颞下颌关节紊乱症有时会引发扩展到颈部和肩部的发出喀喇和噼啪声的那种疼痛,有时还会引起头痛以及听力障碍。研究表明,女性患颞下颌关节紊乱症的几率是男性的1.5~2倍,具体原因还有待于进一步地研究来确定。

许多情况都可以导致这种病症,下巴或下巴关节严重受伤和外伤性关节炎是两个主要杀手。把下巴置于手掌或其他物体上的习惯也可以导致此病,这也正是为何提琴师易患此类病症的原因。专家提醒压力可以导致颞下颌关节症恶



化，因为压力大的人容易咬牙、磨牙，这进一步加剧了下巴长期疼痛。也可能是由于上下颌错位而引起的，就好比瓶盖与瓶子的关系一样，如果大小不合适，那瓶盖就盖不住。你咬东西的时候感觉不舒服，这又会给下巴关节增加压力。研究表明该病症可能是心理和生理因素共同作用的结果。

颞下颌紊乱症可能发展为慢性病症，这就得做牙部治疗。但一般来说是由于压力引发的短暂现象，压力消失，咬牙和磨牙现象也就随之消失，疼痛也就减轻了。

下面是你可以采取的措施。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

服用止痛药 颞下颌紊乱症状一般都会突然发作，疼痛难忍。因此最好的办法就是服用布洛芬和萘普生，这两种药物均可快速消炎止痛。

冰敷患处 发现下巴疼痛时，用冰袋或把装着冰块的塑料袋敷于患处来止痛消肿，也可以将一袋食品冰冻，作用于患处。这一方法的最大好处就在于冰袋里的冰块会自动在你的下巴处融化。不管哪种方法，一定注意必须把冰袋用一块薄毛巾裹住以保护你细嫩的皮

肤。每次作用 20 分钟，一日 3 次，连续冷敷两三天或者一直到疼痛消失。

热敷患处，对付慢性颞下颌紊乱症 冰敷适应于急性下巴疼痛，湿润的热气有利治愈慢性下巴疼痛。把水温调到冷暖适宜的高度，冲一个热水淋浴，让水在你的下巴处流淌。当然，你也可以用暖水袋或加热器热敷患处，直至痛感消失。热敷患处可以促进血液循环，缓解肌肉痉挛，还是一种治疗慢性颞下颌紊乱症的好办法。

长期有效的治疗方案

家居疗法

限制下巴运动幅度 嘴巴张开的幅度太大容易拉伤关节及其周围的肌肉，最终引发颞下颌紊乱症。如果你已患有此病，这样做会使你的疼痛加剧。

如果感觉想打哈欠，尽量把口张得小些。把三明治等其他食物切成小块食用。如果已经患了颞下颌关节紊乱症，就要选择易嚼食物食用，比如鱼或全麦面包，而不是排骨和面包圈。

不再吃口香糖 当你嚼口香糖时下巴的运动就会比平常幅度大，而过度运动可以使颞下颌紊乱病情恶化。如果没得此病，下巴大

幅度运动也可以引发这种病。

睡觉时或有压力时戴上护牙器 护牙器由耐用的丙烯酸制成,并且与人的牙床正好相吻合,在牙医诊所可以买到。护牙器可以将咬牙对牙的压力更均衡地分散到牙床各处,同时缓解下颌关节紧张感。

有的人只需在有压力的夜晚戴上它,有的人却每晚都用得着,当你身处拥挤的交通状态时,你也许会感到焦急和失望,这时候护牙器可以帮你在咬牙或磨牙时减轻关节错位运动造成的扭痛感。

身心调节技巧

调节生活中的压力 当你紧张时,你也许会在晚间睡觉时磨牙,或者比平常更紧咬牙床,随着时间推移就可能得颞下颌关节紊乱症。

要缓解生活的压力不是一件简单的事情,医生经常向颞下颌关节紊乱症患者推荐生物反馈训练法。教给你一些技巧,使你能更集中精神去放松自己,并把下意识的反应修正为有意识的行为。如果你

倾向于在看似望不到头的收费站长队中紧咬牙关,生物反馈训练法会教你平静下来,并且停止这种行为。另外的一些有用的疗法包括深呼吸、瑜伽、静思冥想以及听轻松的音乐。经常运动是驱除压力的好方法,花点时间坐下来想想快乐的事情也有同样的效果。



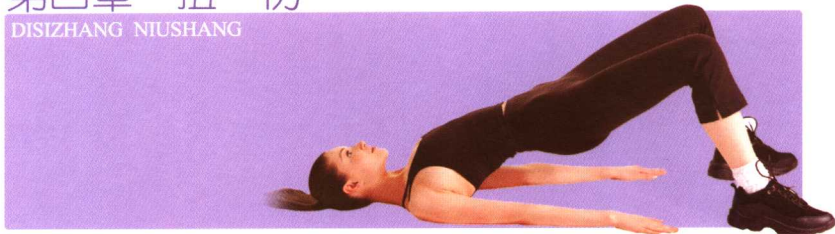
什么时候该去看医生?

如果你下颌疼痛,用了家庭疗法它反而加重了,或者一段时间过后又复发了,就要约见牙科医生。

由于大部分的颞下颌关节紊乱症只是暂时性的,所以治疗的核心就是通过控制压力以及自我护理使其自愈。牙医可能会向你推荐服用消炎药,用它来帮你减轻疼痛。但有时关节已被损坏,这时就只能采取外科手术缓解疼痛了。

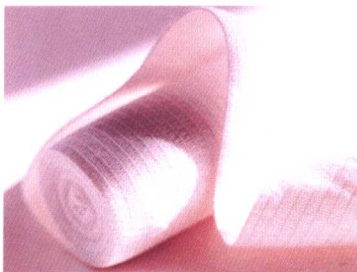
第四章 扭 伤

DISIZHANG NIUSHANG



我们身体的各关节由叫做韧带的一些坚韧的纤维状组织连接着,韧带具有相当的柔韧性,这一点使它得以支撑关节并且使它们稳固。但是,如果动作过猛或拉伸过度,它们就可能红肿甚至发炎,这就是扭伤,也叫拉伤。

韧带拉伤总是与身体其他部位的损伤相关。最常见的是踝关节韧带拉伤,通常是由扭伤导致的,



比如我们向上跳起再以脚侧着地而扭伤时。

扭伤一般来说无甚大碍,但恢复起来却很慢。你也许会疼得龇牙咧嘴,一瘸一拐一周甚至更长时间,以下是专家们提出的快速减除扭伤带来的疼痛的应对措施。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

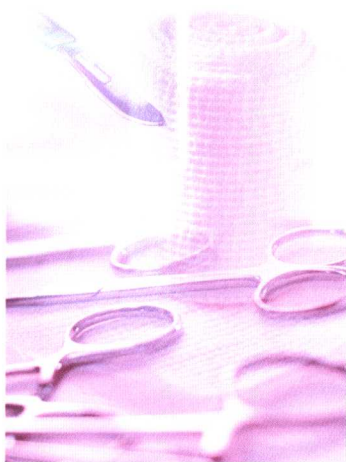
充分休息 如果你在打网球时扭伤了脚踝,或者在庭院干活时扭伤了手腕,最重要一点是立即停下来。如果你继续在扭伤处用力,就会使疼痛加剧,使肿胀加重,同时也会延缓恢复过程。

用冰块冷敷 治疗扭伤关键

是要马上冷敷患处,冰块具有消肿止痛的作用。

如果没有冰袋,就用装了冰块的塑料袋,也可以用一条薄毛巾包上一袋密封的冷冻食品,敷于扭伤部位,作用 20 分钟,每日 4 次,直到疼痛消失为止。

紧裹患处 用埃斯绷带或弹性绷带包扎好扭伤处。这种叫做加压的技术也可消肿止痛。注意不要让绷带过紧,以至于阻断血液循环,松紧度以你感觉不便时可以揭开看患处为宜。



抬高受伤关节 如果扭伤的是手腕,就把它抬高到胸部以上部位以阻止肿胀,如果是脚踝,就在小腿肚下垫一个枕头。

继续地休息、冰敷、加压、抬高,连续做 24~48 小时,或者一直

坚持到肿胀消失。

服用阿司匹林或者布洛芬 阿司匹林和布洛芬不仅可以止痛,而且具有消减扭伤肿胀的功效,从而有利于促进伤处愈合。

长期有效的治疗方案

家居疗法

强化关节锻炼 经常活动踝关节或其他关节部位,可使这些部位的肌肉强健,韧带的压力就会减少,这可以有效地降低扭伤几率。既然扭伤时有发生,不妨强化关节部位的锻炼以使你的关节强健。

简单的脚跟踮起运动是一种锻炼关节的好方法。用脚尖前部在楼梯边缘或镶石的路缘站立时,脚跟悬空,抬起脚跟,并在最高点作短暂静止,然后再放低脚跟,尽量每次练习 10~15 分钟,每天一至两次。当感觉有力时,可以作单腿练习。

什么时候该去看医生?

如果你扭伤了一个关节,而且疼痛十分剧烈,或者在几天之后疼痛仍不见好转,就要去看医生了。你可能拉伤了韧带或损伤了骨头,需要通过外科手术来修复。

如果几天以后你发现肿胀减

轻很少或是根本没有减轻，移动或使用关节的能力也没有提高，或者不能忍受扭伤关节上的疼痛，就要去咨询一下医生了。这些都是扭伤没有药物治疗不会好转的红色警号。

小心路面 偶然踏上镶石的

路缘或掉进庭院的洞窟里常可以导致关节扭伤。尽量走明亮的地方，这样你就能看清路。

先做伸展关节的运动 在运动之前做伸展关节的运动，可以起到很好的热身效果。例如，你可以踮起脚跟，再放下，或者前后弯曲腕关节。

